

Dinkel,
teilpoliert

Zutaten

Dinkel*¹. *aus kontrolliert biologischem Anbau
¹Dinkel ist eine Weizenart
Kann produktionsbedingt Soja, Sesam, Schalenfrüchte, Senf und Lupine enthalten.

Ø Nährwerte pro 100 g (ungekocht)

Energie	1.460 kJ / 345 kcal
Fett	2,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	63 g
- davon Zucker	1,9 g
Ballaststoffe	7,7 g
Eiweiß	14 g
Salz	0,08 g

Mindestens haltbar bis: siehe Unterseite

Vor Wärme geschützt und trocken lagern.

Füllhöhe technisch bedingt.

DAVERT

Eine Marke der
Midsona Deutschland GmbH
Zur Davert 7
59387 Ascheberg
✂ www.davert.de



DE-ÖKO-001
EU-Landwirtschaft

2 x 125 g
e 250 g

e 250 g | 20 Min. | 2x2

Mindestens haltbar bis:

Oft länger gut.



4 019339 147047

7471

Stand 01/24



Dinkel wie Reis im Kochbeutel



- ✓ gelingsicher, einfach & ohne Anbrennen
- ✓ mild-nussiger Geschmack & zarte Konsistenz
- ✓ als Beilage, für Salate & Pfannengerichte



Serviovorschlag



FÜR DEINE KREATIVE KÜCHE

Für uns bei Davert gehören eine ausgewogene Ernährung, hochwertige Bio-Lebensmittel und echter Genuss unbedingt zusammen. Mit dieser leckeren Reisalternative kommt noch mehr Vielfalt in deine kreative Küche.

DAS IST
DAVERT



Grundrezept

Ein Kochbeutel ergibt ca. 2 Portionen als Beilage.

1. Reichlich Wasser (ca. 1 Liter pro Beutel) in einem Topf zum Kochen bringen und nach Belieben etwas Meersalz hinzufügen.



2. Den Kochbeutel flach ins kochende Wasser legen. Mit geschlossenem Deckel 20 Min. köcheln lassen.



3. Mit einer Gabel den Kochbeutel an der Schlaufe aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Beutel aufschneiden und den Dinkel wie Reis pur genießen oder weiterverarbeiten.



Produktinformationen

Dinkel wie Reis lässt sich schnell und einfach zubereiten und ist eine abwechslungsreiche Zutat für die kreative Küche. Die zarten, lockeren Körner haben einen feinen, leicht nussigen Getreidegeschmack und sind vielseitig verwendbar. Ob pur, als Beilage oder als Zutat für Pfannengerichte, Salate und Aufläufe.

Rezepttipp: Fruchtiger Dinkelsalat mit Süßkartoffel und Avocado (für 2 Personen)



1 Kochbeutel Dinkel wie Reis	Meersalz & Pfeffer	2 TL Erdnussbutter
1 Süßkartoffel	1 kleiner Romanasalat	1 TL Sojasoße
1-2 EL Olivenöl	½ Radicchio	1 TL Ahornsirup
2 TL Kräuter (z.B. frischer Rosmarin & Oregano)	½ Mango	5 EL Wasser
	½ Avocado	

- Den Ofen auf 200°C vorheizen. Dinkel nach Anleitung in leicht gesalzenem Wasser garen.
- Die Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden, in einer kleinen Auflaufform mit 1-2 EL Olivenöl, den Kräutern, Salz und Pfeffer vermengen und für ca. 25 Min. in den vorgeheizten Ofen geben.
- Den Romanasalat und den halben Radicchio waschen und klein schneiden. Die Mango und Avocado schälen, entkernen und in Streifen schneiden.
- Für das Dressing die Erdnussbutter mit der Sojasoße und dem Ahornsirup verrühren. Nach und nach das Wasser dazugeben, bis ein dickflüssiges Dressing entsteht. Nach Belieben mit Sojasoße nachwürzen.
- Nun alle Komponenten in zwei kleine oder eine große Schale füllen und mit dem Dressing servieren. Guten Appetit!

Weitere Tipps & Rezepte unter www.davert.de | Entdecke auch unsere anderen Spezialitäten im Kochbeutel.